JADŁOSPIS DEKADOWY
14.02-20.02.2024R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/ lekka	OBIAD Dieta podstawowa/ lekka	KOLACJA Dieta podstawowa/ lekka
14.02 środa	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży/pomidor 70g sałata rukola 10g mleko ryż 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g **(mleko)** rukola z pomidorami 50g bml Cuk	Kapuśniak z koprem na rosole 400ml **(seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami tartymi 90g/80g **(pszenica, seler)** surówka z kapusty z marchewką 150g ryż brązowy gotowany 180g **(mleko)** Kompot jabłkowo aroniowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa jarzynowa 400ml **(seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami 90g/150g **(pszenica, seler)** ryż gotowany/brązowy 180g cuk. **(mleko)** **podwiecz: budyń 200gdz. / warzywa gotowane 100g**	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrzyca trzus. 50g serek kiri 16g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 160g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml.
15.02 czwart	filet wędzony z indyka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g /sałata 80g 10g dP mleko kasza manna 250ml **(mleko) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** II śniad: pomarańcza 150g Dp/ dynia pieczona piżmowa 150g dl wszyscy	Zupa fasolowa 400ml **(pszenica,seler)** spaghetti sos pomidorowy z warzywami i pomidorami 250/160g **(pszenica, seler)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa koperkowa z mlekiem 400ml **(pszenica, mleko)** podwiecz: jabłko 250g	Szynkowa wieprzowa 40g 50g C**(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , ser salami 20g **(mleko)** /ser krążek 25g **(mleko)** rzodkiewka w plastrach 70g/pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**,kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
16.02 piątek	Twaróg ze szczyp 40g **(mleko)** szynk biała 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g sałata lodowa 10g mleko makaron świderki 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Jogurt jogobella 150g/ naturalny 150g **(mleko)**	Zupa żurek z mięsem i pietruszką zieloną 400ml **(seler, mleko, pszenica)** Naleśniki z musem jabłkowym sos truskawkowo z jogurtem naturalnym 210/60ml **(pszenica, mleko, jajka)** woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** zupa kalafiorowa 400ml Risotto z Piersą i warzywami 200/140g drobiową **(mleko)** **(seler, mleko, pszenica)** mandarynka 80g /sok warzywny 150ml	Ser salami 50g/ D. Lekka Ser topiony plaster 36g **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, trz, cukrz 20g pomidor 70g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml marmolada 20g
17.02 sobota	szynkowa wieprzowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. lekka 50g ser salami 20g D. Podstawowa **(mleko)** papryka świeża 70g D. Podstawowa, sałata rukola 70g D. Lekka mleko zupa ryżowa 250ml **(mleko) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: jabłko 180g/pieczone dl	Zupa z fasolki szparagowej zabielana z pietruszką/ 400ml **(seler, mleko)** Mintaj pieczony w warzywach 70/40g **(ryba, seler)** ziemniaki z koprem 200g surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g kasza gryczana 200g cukrz. Kompot jabłkowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** koperkowa z ziemniakami 400ml **(seler, mleko)** Mintaj pieczony w warzywach 70/150g **(ryba, seler)** kiwi 80g szt bb cuk sałata lodowa z pomidorem i fetą 100g **(mleko)**	krakowska wieprzowa exstra 40g/polędwica drobiowa 50g D. lekka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, D. Podstawowa ser kiri 16g **(mleko)** ogórek św 70g D. podst. pomidor 70g D. lekka sałata roszponka 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 120g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , kawa inka 200ml **(jęczmień)**
18.02 niedziela	Jajko gotowane w majonezie z groszkiem/ sos koperkowo jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** szt, polędwica sopocka 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g mleko kasza manna 250g **(mleko, pszenica) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 180g/pomidory z bazylią i oliwą 80g	Zupa rosół z makaronem z pietruszką 400ml **(seler, pszenica)** kotlet de volaille smażony sos pieczarkowy 90g **(mleko, pszenica)** Marchewka z groszkiem 150g **(mleko)** 100g Ziemniaki z koprem 200g Kompot wieloowocowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pierś drobiowa gotowana sos koperkowy 90g **(jajka, pszenica)** marchew gotowana/fasolka szparagowa 150g-cukrz jabłko 200g/koktajl z jogurtu naturalnego z malinami 170/30g **(mleko)** cuk, bb	Kurczak drobiowy 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk trz ser topiony plaster 15g **(mleko) D. Podstawowa** twaróg z koperkiem 20g **(mleko)** D. Lekka ogórek świeży 70g d Podst. / pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata owocowa 250ml Dżem brzoskwiniowy 15g

19.02 poniedz	Twaróg z pestkami dyni prażonymi /z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** filet wędzony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, pomidor 70g , mleko płatki owsiane 250g **(mleko, owies)** , **masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad banan/jabłko pieczone 200g	Zupa jarzynowa ze śmietaną i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony z papryką /duszony sos 80/80g surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 150g **(mleko**) kasza jęczmienna gotowana **(jęczmień,masło)** /gryczana cuk. 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** Zupa jarzynowa z mlekiem i pietruszką 400ml **(seler, mleko)** gulasz z szynki duszony sos ziołowy 80/90g **(pszenica)** buraczki gotowane 150g mandarynka 80g /krem z dyni z selerem naciowym 150g **(seler, masło)** cuk	ser topiony kostka 1/2 50g D. Podstawowa **(mleko)** polędwica z kurczaka 50g D. lekka **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, cuk, trz ogórek kiszony 70g D. post. pomidor 70g D. lekka sałata 10g **masło** 20g pieczywo 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** ,kawa inka 200ml **(jęczmień)**
20.02 wtorek	Pasta z makreli wędzonej 50g ser plaster 14g **(mleko)** D. podstawowa **(mleko)** twaróg z pietruszką 20g **(mleko)** D. lekka ogórek konserwowy 70g D. post. pomidor 70g D. lekka mleko zacierka 250g **(mleko, pszenica, jajka) masło** 20g pieczywo mieszane 100g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml II śniad: bułka natura 50g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam) masło** 10g rzodkiewka 5g	Zupa pomidorowa z ryżem i pietruszką 400ml **(seler,)** Pulpet drobiowy gotowany z warzywami gotowany **(jajko, pszenica, mleko)** warzywa duszone (marchew pietruszka seler, fasolka szparagowa) 150g ziemniaki gotowane/ Kompot z aronii 150ml jogurt gratka do picia 170g/jogurt naturalny 150g cuk. **(mleko)** **DIETA LEKKOSTRAWNA jw** pulpet drobiowy gotowany sos śmietanowy 90/80g **(jajko, pszenica, mleko)**ryż brązowy cuk 200g	Szynkowa ze starej spiż. 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser salami 20g **(mleko)** D. podst. /twaróg z jogurtem 20g D. lekka **(mleko)** pomidor 70g sałata rukola 10g **masło** 20g pieczywo mieszane 130g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** , herbata z cytryną 250ml dżem wieloowocowy 15g

Uwaga: ***Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.***
Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się na świetlicy ZOL i na tabl. ogłoszeń.

Legenda: *Cuk – dieta cukrzyckowa, Dp – dieta podstawowa, Dl – dieta lekkostrawna,*